

■关注睡眠障碍系列报道②

鼾声越响
睡得越香50岁女士睡1个小时呼吸暂停30多次
身体状况越来越糟

睡觉打鼾，就是睡得香吗？如果长时间打鼾，且鼾声不规律，很可能是患上了一种叫睡眠呼吸暂停综合征的疾病。宁波市康宁医院睡眠诊疗中心副主任医师敬攀介绍，睡眠呼吸暂停综合征这种疾病轻则影响睡眠质量，严重的影响身体健康，甚至有发生猝死的风险。要想知道自己的打鼾究竟是正常情况还是病态，可以通过睡眠呼吸监测来判断。

A 50岁女士很容易感冒
医生发现竟和她的睡眠有关

“医生，我的身体越来越差了，但做了很多检查都说没啥病，我怀疑就是因为睡眠不好导致的。”不久前，一位50岁的女士来到宁波市康宁医院睡眠诊疗中心求助。最近几年来，她感觉自己的身体越来越不好，特别容易生病。这位女士的一句话让敬攀医生印象非常深刻，“她说，自己抵抗力很弱，只要身边有人感冒，她必定跟着感冒，一次都没有落下，因此下定决心一定要找到症结所在。”

翻开这位女士的病历本，她做过不少检查，血压没问题，血糖也不高，身体没什么大毛病，她自己觉得睡眠质量不高，每天睡6-7个小时。医生发现，单纯从这位患者的睡眠时间看，虽然有点短，但还不足以引起身体的这些问题。仔细追问她的睡眠状况，从其丈夫那里得知，她有睡觉打鼾的习惯，已经很多年了，鼾声不规律，有时候还会憋醒。

医生判断患者的问题就出在打鼾上，于是请她到医院的睡眠诊疗中心来睡上一晚，做了一个睡眠监

测。该患者的睡眠监测结果显示，原来她患有严重的睡眠呼吸暂停综合征。“她1个小时的睡眠过程中，呼吸会暂停30多次，短的时候暂停十几秒，最长的时候会暂停1分多钟。”敬攀医生说，睡眠过程中呼吸暂停，会导致身体缺氧，长此以往会引起一系列的问题。

由于这位患者的睡眠呼吸暂停综合征已经非常厉害了，医生建议她佩戴呼吸机帮助睡眠的时候通气，用于提高睡眠质量。听从医生的建议，这位女士用上了呼吸机，睡眠过程中打鼾的问题明显减轻。经过一个多月的治疗，她的睡眠状况明显改善，体质也渐渐好了起来，再也不会动辄感冒了。

敬攀医生介绍，正常人在极度劳累、饮酒以及感冒鼻塞等情况下也会出现打鼾现象，但鼾声节律整齐，声音较小，这种打鼾一般不会对身体造成很大的影响。值得注意的是，鼾声响亮如雷，音调忽高忽低，节律不规则，有时突然终止甚至憋气，这提示很可能出现了阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

B 肥胖、脖子粗短的人最容易出现
这种疾病还会导致不少慢性病

如今，在宁波市康宁医院睡眠门诊，前来求治的睡眠呼吸暂停综合征患者越来越多，这和人们的生活习惯和饮食有一定关系。“睡眠呼吸暂停综合征的患者常常是体型偏胖的人群，肥胖、脖子粗短、下巴较短、颈部脂肪堆积的人更容易出现这种疾病。”敬攀医生介绍，有统计显示，超过标准体重20%以上的人群，多数患有中重度鼾症。

有一位80后男白领，因为白天工作忙碌压力大，晚上常常睡不好。虽然工作忙，但是他加晚班倒不多，还是有充足的睡觉时间的，但是他总感觉自己睡不够，白天醒来还是感觉很疲劳。这导致他上班时常常集中不了注意力，甚至开车的时候都会走神，有时候开着开着，就不知道注意力跑到哪里去

了，好几次险些酿成大祸。这以后，他都不敢开车上班了，就怕出问题。这位男士朋友比较多，平时经常应酬喝酒，这也导致他这几年的体重越来越重，身高1米70的他，体重有90公斤。人胖了以后，晚上睡觉鼾声如雷，吵得妻子没法安心入睡。

在市康宁医院的睡眠门诊，医生为他做了一个睡眠监测，发现他有中度的呼吸暂停综合征，1小时睡眠的呼吸暂停次数在十几次。考虑到这位患者的症状还比较轻，敬攀医生给他开出的是运动处方，让他每天晚上尽量侧着睡，缓解通气状况；然后减肥，把体重降下来。在医生的建议下，这位患者每周坚持运动3-4次，甩掉了十几斤肉，这之后他的睡眠状况好了很多。



●专家介绍

敬攀

睡眠诊疗中心副主任医师，宁波市康宁医院睡眠学科秘书，宁波市康宁医院“512”同义精英人才，宁波市医学会心身医学分会秘书兼青年委员，浙江省医学会心身医学分会青年委员，国家二级心理咨询师。擅长睡眠障碍、焦虑障碍、抑郁障碍的诊治。曾担任宁波市康宁医院心理咨询治疗中心心身科科主任助理、慈溪七院精神科科主任兼医务科副科长，曾在广东省人民医院睡眠研究室进修，在宁波大学进行《医学心理学》授课。

专家门诊时间：周三上午（鄞州门诊）、周五下午（庄市门诊）、周六上午（鄞州门诊）。

睡觉打鼾不等于睡得香
出现不规则的鼾声
一定要重视

很多人都以为晚上睡觉打鼾就是睡得香，其实打鼾的人往往浅睡眠多而深睡眠时间相对少，尤其是出现呼吸暂停和憋醒时，还会扰乱睡眠的正常过程，导致睡眠结构紊乱，严重影响睡眠质量。

敬攀医生介绍，长期出现睡眠呼吸暂停可能对身体产生一系列影响，比如白天乏力或嗜睡，较重的患者常常夜间出现憋气，甚至突然坐起，大汗淋漓，有濒死感。夜间由于呼吸暂停会导致夜尿增多，个别患者出现遗尿。时间长了还会出现脾气暴躁、智力和记忆力减退以及性功能障碍等，严重者可引起高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病。

专家提醒，睡觉长期打呼噜的背后可能隐藏着睡眠呼吸暂停的巨大潜在危害，需要引起重视。如果家人和朋友有打鼾的问题，建议尽早去医院就诊，及时进行睡眠呼吸监测检查，一旦出现问题要尽快采取措施治疗，避免因打鼾带来健康隐患。

●链接

如何睡得好
专家来支招

如何睡得好？敬攀医生提出了不少建议。

现在不少职场人士都在室内工作，平时白天室外活动较少，这会严重影响睡眠质量。建议坐办公室的白领每天保持半小时到一小时的室外活动时间，多晒太阳，因为晒太阳可以促进褪黑素的生成，褪黑素能促进睡眠。

平时要抓住“睡意”，减少卧床时间。如果睡不着，不要躺在床上等着，等到有睡意了再去睡觉，减少卧床时间也有助于睡眠。

此外，智能手机的应用也会影响睡眠，睡前接触手机太多会抑制褪黑素的生成，影响到睡眠，建议睡前少使用手机等电子设备。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰